

東三河 地域研究

平成28年2月4日発行

編集・発行：

公益社団法人東三河地域研究センター

住所／豊橋市駅前大通2丁目46番地

（名豊ビル新館6階）

TEL／0532-21-6647

FAX／0532-57-3780

通巻138号 2015. 12

公益社団法人東三河地域研究センター／特定非営利活動法人静岡県西部地域しんきん経済研究所／特定非営利活動法人しんきん南信州地域研究所連携事業

東三河地域問題セミナー第2回公開講座／三遠南信地域メンタルハピネス協議会設立セミナー……2-3

記念講演

「メンタルハピネスを目指した南信州での取り組み方向」

株式会社南信州観光公社 代表取締役 高橋 充氏……………4-9



東三河地域問題セミナー第2回公開講座/三遠南信地域メンタルハピネス協議会設立セミナー を平成27年12月2日（水）午後2時から豊橋市民センター(カリオンビル)6階で開催した。

1. 挨拶

経済産業省中部経済産業局地域振興課課長補佐の三浦紀子氏より「三遠南信地域メンタルハピネス協議会設立」に際してのご挨拶を頂いた。



2. 協議会の設立について

三遠南信地域メンタルハピネス協議会の設立経緯、内容、運営方針について、特定非営利活動法人静岡県西部地域しんきん経済研究所 間淵公彦氏、特定非営利活動法人しんきん南信州地域研究所 林郁夫氏、当センター加藤勝敏より説明した。

特定非営利活動法人静岡県西部地域しんきん経済研究所 間淵公彦氏



特定非営利活動法人しんきん南信州地域研究所 林郁夫氏



公益社団法人東三河地域研究センター 加藤勝敏



1. 三遠南信地域の現状

■多様性のある地域資源



1. 三遠南信地域の現状

■ノーマライゼーション

東三河地域の湯谷温泉は、全国で初めて10月1日をピンクリボン(乳がん啓発活動の世界共通のシンボル)の日として定めたイベントが行われ、南信州地域ではリハビリ旅行を試験的に行う等、障がいを持った方を、一般市民と同様に社会の一員として種々の活動に参加したり、サービスを受ける「ノーマライゼーション」への取り組みも行われています。



星神温泉郷などでリハビリ旅行（南信州新聞 2015/5/18）
星神リハビリ旅行推進センターと星神温泉エリア
サポートによるリハビリ旅行が、阿智村星神温泉郷などで開催。
リハビリを兼ねて中山道を散策し、宿場町の歴史に触れる。

出所：http://bambi1973.blog.fc2.com/?log-entry=4631401
(平成27年11月26日)

2. 変わる三遠南信地域

■新東名高速道路で観光圏域が広がります

三遠南信地域では、平成24年に新東名高速道路(静岡県内)や三遠南信自動車道の一部供用によって、交通利便性が高まり、平成27年度には愛知県内の新東名高速道路が完成するため、日帰り観光圏域が飛躍的に広がります。



三遠南信自動車道の未来1Cの90分圏域の拡大
出典：国土交通省浜松河川国道事務所ホームページ資料より作成
■リニア中央新幹線で東京・名古屋が身近になります
平成39年にはリニア中央新幹線の駅が南信州の飯田市内に設置され、東京～飯田は約45分、名古屋～飯田は約27分程度で結ばれ、大都市とのアクセス環境が向上します。

2. 変わる三遠南信地域

■高齢化社会は新しい顧客開拓のチャンスです

高齢化社会の到来は、マイナス面ばかりではありません。若者に人気のあるアトラクション型の観光ではなく、心理、知性、身体等の観光行動の動機が多様化しているため、提供するサービスの質や内容への創意工夫で、集客力を高められる可能性を秘めています。

■三遠南信地域は地域資源の宝庫です

三遠南信地域には、多くの人に知られていない資源が豊富にあります。この皆さんのアイディアとこうした資源を組み合わせることで、健康向上が期待できる新しいサービス等が可能になります。

湯谷温泉



フォレストアドベンチャー



可睡菌ひなまつり



野菜スイーツ



鬼神温泉



秋葉街道



3. 検討の経緯

(1)経済産業省 平成26年度地域新成長産業創出促進事業費補助金(地域資源活用ネットワーク構築事業(地域資源活用ネットワーク形成発展事業))の採択(平成26年7月)

(2)検討の進め方

①地域プログラムの検討(研究会の設置)

【東三河地域】湯谷温泉発展会、(特非)陸の国森づくりの会、社会医療法人明陽会 成田記念病院、四季中国堂 豊橋、豊橋鉄道線、株式会社エス・クリエイト、豊橋市、新城市
【遠州地域】奥浜名湖観光協会、ホテルクラウンパレス浜松 中国料理 鳳凰、(特非)秋葉街道ツーリズム、柳東海トラベル、(特非)森林ウォーカーズゆとり&R、(公財)浜松地域イノベーション推進機構、浜松市
【南信州地域】陸屋温泉エリアサポート、南信州観光公社、野菜シニアソリエ 久保田淳子氏、阿智村

②地域資源の健康活用(専門家検討会の設置)

・地域ネットワークの地域資源活用の専門家
地域ビジネス研究所 中野和久氏、柳リージョナルブレインズ 谷口庄一氏、合同会社アグリホリック 安形真氏
・食事療法・温泉療法・森林療法・運動療法関係の専門家
名古屋文理大学短期大学部 芳本信子氏、豊橋創造大学 清水和彦氏、森林プロデューサー 山中慎一郎氏、(有)日本ボディーケア学院 谷口光利氏、
・域外とのネットワーク・広域啓発関係の専門家
ホテル運営会社勤務 上杉恵理子氏

③協議会(三遠南信プログラムのネットワーク化)

豊橋鉄道圏 加藤孝弘氏、柳東海トラベル 田代剛氏、南信州観光公社 高橋充氏
三遠南信地域連携ビジョン推進会議 大林克彦氏

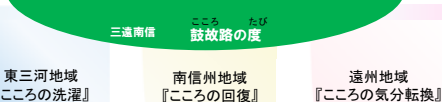
④現地視察会の実施(3地域)

⑤事務局会議(東三河地域研究センター、静岡県西部地域しんきん経済研究所、しんきん南信州地域研究所)

4. コンセプト

これまで旅行に行きたくても難しかった方、旅行に行っても「スカットした気分になれなかった方」などを対象に、ひとりの時間を大切にしながら、「ここ」と「からだ」に活力を与えて励まし合い(鼓)、三遠南信地域の「人」と「なじみ」(故)になり、つながりのみち(路)をつくり、誰もがここからの幸せ(メンタル・ハピネス)を来るたび(度)に実感できる機会・場の提供を目指します。

ひとりの時間を大切にしたい幸せづくり



地域資源を活用した「森林療法」「食事療法」「運動療法」「温泉療法」を盛り込んだメンタルハピネスの実現

5. 地域別プログラム(東三河地域)

基本コンセプト 解放感に選んで「こころの洗濯」

ストレスがたまっていると感じているお父さん、お母さん、子どもたち。たまには、お父さんやお母さんの顔をみないで過ごしたい、そんな人。個々の自由な時間を使って、解放される時(自分だけの時間)を提供し、カロリー消費で健康気分を高め、ストレスを解放してこころを洗濯し、健康向上を図るプログラムです。

■「森」のアクティビティでこころを洗濯します。

家知民の森等を利用した本格的なネイチャーゲームや、消費カロリーがわかる「イキゲンゲーム」・森林浴等のアウトドア体験を通して、心と体の充実感・達成感を感じてもらいます。見知らぬの同士がゲームを通じてコミュニケーションを図り、弾んだ対話で心のストレスを洗濯します。

愛知県民の森



キャンプ場



■健康気分を高めてこころを洗濯します。

豊かな里山環境の湯谷温泉、入浴後の健康体験との組み合わせでカロリーを消費して健康気分を高め、普段の生活から解放してストレスを洗い流します。宿泊では、「朝食」(旬産料理・薬膳等)を重視し、健康セミナー・断食等の健康イベント等を行い、「自ら健康チェック」という方には食習慣相談(BDHC等)を受けられます。

湯谷温泉



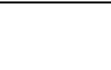
旬産料理・薬膳



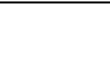
■日本一の農業産地でこころを洗濯します。

日本一の農業産地で、露地から施設園芸の多様な農産物を活かした地産レストランや、無農薬栽培の農地、施設園芸施設を利用した特色ある農業体験を通して、「自然のものの本当の味」を噛み締める。ありのままで背伸びしないことで、お互いの心のストレスを洗濯します。

地産レストラン



農業体験



5. 地域別プログラム(南信州地域)

基本コンセプト メンタルタフネスで「こころの回復」

職場や家庭で元気がなく、日頃からストレスを感じている人、障がいを持った人などが、「農家民泊による心と心のふれあい」、「食への関心」、「森林アクティビティ」、「リハビリ旅行」等により体やこころの健康を回復させ、行動型・体験型プログラムです。

■農家民泊と森林アクティビティでこころの回復を図ります。

長年、南信州地域で培われてきた農家民泊・農業体験等の経験を活かし、多様なアウトドア体験等と組み合わせることにより、達成感・心地良さを感ぜてもらうだけでなく、「少人数で心のこもったおもてなし」の農家民泊の良さと、温泉滞在型施設での森林アクティビティ等を通じて、「生きがい」や「自立力」の回復を進めます。



■食を通してこころの回復を進めます。

シニア野菜ソリエによる季節の伝統野菜やその調理方法等の情報提供、食からの健康回復セミナーを実施します。食への関心を高め、あるいは食生活を見直すことで、心と体の健康を維持・向上させていくための意識が醸成され、メンタルタフネスの一助となります。



■リハビリ旅行でこころの回復を図ります。

病後やけがで障がいを持った人が、旅行を楽しみながら機能回復にも動く「リハビリ旅行」。あえて「リハビリ」ではなく、「リリア」との共存。移動は公共交通機関である鉄道を使い、目指すは「人」にやさしい健康保養地「星神温泉」。自力で旅行を楽しむことで、自信や生きがいを再発見し心身ともに元気になります。



5. 地域別プログラム(遠州地域)

基本コンセプト ゆったりとした時間で「こころの気分転換」

「秋葉古道」等の遠州の歴史や、健康に関心を持ち地元の人が、里山等を利用して「ノルディックウォーク」「森林セラピー」「薬膳」の体験をアクティビティの専門家とふれあいながら楽しみ、ローカル線を利用して、ゆったりとした時間を過ごすこころの気分転換を図るプログラムです。

■歴史とのふれあいで気分転換を進めます。

三遠南信の歴史街道である「秋葉古道」を有酸素運動である「ノルディックウォーク」で通り、歴史の余韻を楽しみ多くなことで、「心・体」の気分転換を図り、健康増進につなげます。



■「森」と「食」で気分転換を進めます。

県立森林公園や秋葉古道沿道の里山等を活用した森林セラピスト山中慎一郎氏との森林セラピー体験や、歴史のある地域由来の食(旬産料理・薬膳)を味わうことで非日常感を体感し、気分転換を図ります。



■ローカル鉄道で気分転換を進めます。

ローカル線(天竜浜名湖鉄道)を移動手段とし、沿線沿いの風景や鉄道駅の史跡等や、ローカル線の特色を活かし、鉄道駅間ノルディックウォークなどを組み、ゆったりとした時間を使ってローカル線を楽しみながら気分転換を図ります。



6. ネットワークの例

■三遠南信「食」「農」ネットワーク

独自の効用を活かした旬産旬消費料理・薬膳、露地から施設園芸に至る農作業・収穫体験等による情報共有化と多様なプログラムづくりを進めます。

■三遠南信「名物人材サインラリー」

地域の名物人材を登録し、その人によってサインをもらい、3地域の「人」からサインをもらう特典を付ける。野菜ソリエ、森林セラピスト等が考えられ、こうした仕組みを活かしたプログラムづくりを進めます。

■三遠南信達人づくり

三遠南信に広がる森林セラピー等を各地域で体験すると、(仮称)三遠南信「森の達人」の称号を与え、地域で行われる関連イベントの参加料を一定割合の割引特典を与えるような仕組みを活かしたプログラムづくりを進めます。

■鉄道の利用

三遠南信地域を結ぶ鉄道である「JR飯田線」を活かしたプログラムを進めます。

7. 三遠南信地域メンタルハピネス協議会の設立

◆事業活動◆

- ・情報交流活動(講演会等)を開催し、情報の共有化や新しい事業活動アイディアの創出を進めます。
- ・協議会参加者からの事業企画・アイディア等の意見交換を行い、観光ツアーの事業化やモニターツアーを進めます。
- ・3シンクタンクによる情報交換活動を行い、情報発信します。
- ・その他関連事業の実施

※協議会への登録は無料ですが、事業活動への参加等は実費が必要です。

◆事務局◆

◆公益社団法人東三河地域研究センター

〒440-0888 愛知県豊橋市駅前大通二丁目46番地 名豊ビル6階
TEL:0532(2)16647 FAX:0532(5)3780 E-mail: webmaster@hrrc.jp URL: <http://www.hrrc.jp>

◆特定非営利活動法人静岡県西部地域しんきん経済研究所

〒432-0036 静岡県浜松市中区東伊場二丁目7番1号 浜松商工会議所会館9階
TEL:053(452)1510 FAX:053(401)6511 E-mail: shinkin@shinkinkeizai.jp URL: <http://shinkinkeizai.jp/>

◆特定非営利活動法人しんきん南信州地域研究所

〒395-0045 長野県飯田市知久町一丁目9番 まちカンビル2階
TEL・FAX: 0265(59)7701 E-mail: think-t@shinjanis.or.jp

記念講演 「メンタルハピネスを目指した南信州での取り組み方向」

株式会社南信州観光公社
代表取締役 高橋 充氏



1. はじめに

皆さん、はじめまして、只今ご紹介にあずかりました南信州観光公社の高橋と申します。メンタルハピネス事業では、わが社も昨年度一緒にやらせていただきました。今、飯田地方では市田柿の生産の真ただ中で、お正月に合わせて追い込み最中です。11月の頭ぐらいに撮ったものですが、今は黒っぽくなってきて、少し小さくなってきています。こうした写真を撮りたいということで、色々な写真家が訪れたり、私どもも農家を訪れるツアーを行ったりしています。

今回の演題は「メンタルハピネス」という考え方で、新しい観光振興をするというよりは、「メンタルハピネス」を旅とリンクさせた大きな運動というか、考え方、それを広めるといふ壮大なテーマがあると思います。



2. 南信州での体験型観光の推進の背景

初めに、南信州観光公社について簡単に触れておきたいと思います。今からほぼ20年前、当時の飯田市の商業観光課観光係では体験教育旅行誘致事業をやろうと決めました。体験教育旅行誘致事業とは、「修学旅行生」を呼んで来ることです。今から30年以上前から修学旅行に何らかの体験型の行事を入れる動きが定着し、日本中で色々な体験学習ができる施設、それを専門に行う業者が出てきました。飯田市では、同じような何か体験学習をできる施設をつくり、そこに誘客を図ろうと考えていたわけではありません。そんなことをしても有名

観光地にはかきません。それを打破するため、あるコンサルタントの先生から助言指導いただいたのは、飯田市には全国的に見てもそれなりの自然もあるし、人もそれなりに住んでいる。そこには文化があつて歴史もある。産業もある。それらが揃い、心が温かい、柔らかい、そしておしゃべりも好きな、人たちが多い。そうした方々が自分たちの生活や生産の現場に修学旅行生たちを受け入れ、そこで自分たちが実際にやってきた農業(田植えやリンゴの摘果等)や、飯田紬の職人、機織りの職人の方々が、自分たちが行ってきたことを、そのまま訪れた修学旅行生に体験させる。自分たちの大事な田んぼや畑を使って体験させるから受入側も真剣になって教える。真剣になって教えることは、体験した生徒にとってやり終わった後の達成感や、初めて会った方々と体験を通じて心を通わす、それに対するうれしさが始まる。それが教育的な効果の高い体験となる。学校現場では、これからはそれを求めていく。そういう教育効果の高い本物の体験を提供するためには、行政と地域が一体となって取り組まないと、民間サイドだけではできない。地域協力もなかなか得づらい。修学旅行では、2年先、3年先の行き先を決めるため、信頼性という部分でも問題がある。となると、質の高い、教育効果の高いプログラムと、それを安心して利用できるような窓口、飯田市が窓口となってそれを一本化することをセットして企画提案すれば、きっと修学旅行が来るよと言われました。

修学旅行生が来るということ、本物の体験を行うということはどういうことか。例えば200~300人が30分くらいでできる体験を飯田市が行ったとしても、1時半ごろ来て2時頃で終わってしまったのでは、長野県でいう諏訪、松本の宿に戻ってしまいます。しかし、「じっくりと本物の体験を行う」ことで1時半に来て終わるのが4時半、5時になると、飯田市周辺に修学旅行を泊められる旅館・ホテルがあれば、10~15分で着くため、飯田に泊らせたいとなり、旅の目的地になる。「泊まりがけで行く旅の目的になる」ことを目指していこうと思った訳です。

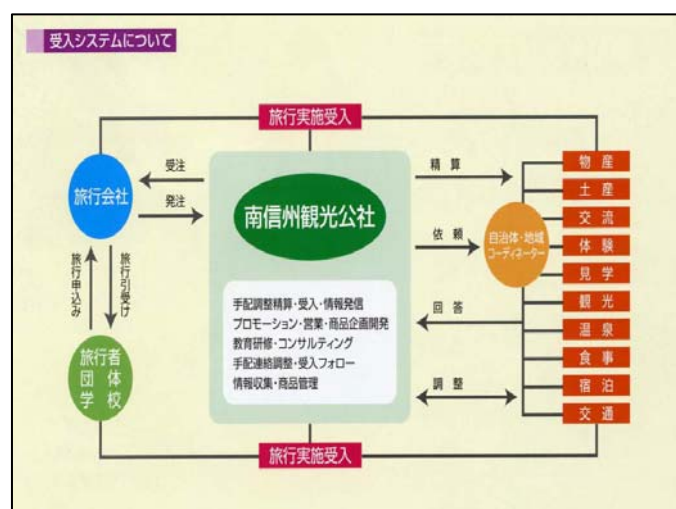
3. 南信州観光公社の取り組み

基本的には体験型教育旅行のセールス、プロモーションでは、関東方面、関西方面中心に、広島、九州までも行きます。新たな旅の創造がテーマであるため、単純に「こういう施設がありますよ」をPRする訳ではありません。例えば、飯田市に

一本桜の大木が100本くらいあり、3月の終わりくらいから5月の頭くらいにかけてだんだんに咲きます。天竜川に近いところから高原地帯にかけて咲いていきます。このため、その期間に来てくれるとどこかで見事な一本桜が見られます。それについて物語をつけて案内する「桜守」という案内人を養成し、バスに乗り込んで案内する「桜守の旅」や、飯田市内の和菓子屋(10数店舗あり、きんつばならこの店、黒糖饅頭ならこの店等、特色のある和菓子屋がある)を町中の観光案内をしながら食べ歩きをするツアー、飯田線の秘境駅と秘境駅の間をつなぐ昔の生活の道、それをガイドとともに色々な話を聞きながら歩くような「JR 飯田線秘境駅ウォーキング」等も行っています。これは人気があり、浜松からも毎回30~40人くらいの方が来ています。こうした、地域の人たちが間に入ることです魅力伝えるものを紹介しています。

JR 飯田線や桜の話をしてきましたが、これは過去のものです。未来に向かっていくには新たなプログラムを進める必要があります。新たなプログラムでは、新たな市場を形成する努力が必要で、それが我々の職務になります。

これがこの会社ができた背景と現状行っていることです。今は、南信州観光公社が窓口となり、旅行会社と受発注の関係をもち、当方と地域の交流とか体験を行う方たちとやりとりを行っています。地域の外側も地域の内側も両方の窓口を担っています。ワンストップ窓口のスキームが、日本版DMO (Destination Marketing/Management Organization)の基本としての考えでもあります。



4. 修学旅行と農家民泊とその効果

私は、元々、千葉の大手の旅行代理店で平成4年(1992年)から11年まで8年間、学校旅行の営業を行っていました。平

成8年に飯田市の観光係の方が、私が勤めていた会社に営業に来られて紹介を受け、早速翌年に五平餅づくり体験を行うために飯田に修学旅行生を連れて行きました。100人くらい連れていき、農家のおじさん、おばさんたちが30人以上、時間を合わせてくれて中学生の面倒を見てくれました。100人に対して30人以上ですから、1人で2~3人の面倒を見てくれました。自分たちの子供、孫、親戚の子供に対して、「五平餅っていうのはな」という感じでつくり方を教え一緒につくり、食べて、色々な話を2時間、交流をしました。その姿に先生方がむちゃくちゃ感動しました。初めてきた子供たちに対してこれだけ心やすく接してくれて、この体験が2時間で終わるのはもったいないと言っていました。

その後、修学旅行の後に校長先生に呼ばれて、「飯田市の修学旅行すごくよかったが、2時間で五平餅の体験だけではもったいない。来年はあの人たちの家に泊まれないか。あの人たちの家に泊まって色々なことを教わりたい。人に気兼ねをすること、自分たちが社会にいかに通じないことがあるか等を、今の中学生たちに体験させたい」と頼まれました。それで、飯田市に直談判するしかないなということで、市役所に電話をして農家に泊まるプログラムを相談しました。担当者からは、「おもしろそうですね」と言われ、1週間くらいしてから、地区の方もやってもいいと言っているからやりましょう、ということになりました。そして翌年、平成10年(1998年)に飯田市としては初めて、全国にも先駆けて農家民泊を修学旅行に取り入れることになりました。この飯田市で行ったことは、私のかげがえのない経験になりました。そのこともあり、旅行会社を辞めて別の仕事をやろうと思い、飯田市に会社を辞める挨拶をした時に声をかけていただき、飯田に移住して南信州観光公社の設立から関わりました。

南信州での農家民泊の成り立ち

ほんもの体験が目指してきたもの

・本物の体験を実現することで感動が生まれ、人が変わる。
→地域の人がインストラクター・受入農家として関わり、普段行っていることをそのまま、訪れた人々に体験させる。そのことを通して、学び、発見、感動が生まれる。瞬間的な驚きではなく、心に染み渡るまでの時間と交流により、心動かされる感動を目指す。

↓
1997年に五平餅作りに訪れた学校が、上記のような受入を心掛けた地域の農家の人柄に接し、翌1998年の全国に先駆けた農家民泊の受入につながった。

農家民泊の方法、本物体験からは、色々なものが見えてきます。修学旅行でのエピソードですが、私が旅行会社にいる時のことです。添乗員として飯田に修学旅行を連れて行き、体験学習を終えてバスに乗りました。殆どの修学旅行生は、前の晩寝ていませんから、バスに乗って5分もしたらみんな寝ます。それが、飯田の修学旅行で体験学習を行った後のバスの中では、1時間ずっとならばしゃべっているんです。私たちはこんなことをやったと、ずっと話しています。中学校3年生は生意気盛りで先生の言うことも聞かない子たちが多いわけですが、こうした生徒達が先生に対して、「先生、飯田に修学旅行に連れてきてくれてありがとう」と言っているんです。「こんなことってあるのか」と思いました。それは「感動は人の行動を変える」ということです。性格が変わるところまではいきませんが、感動は人の行動を変え、それは本物の体験から生まれます。

最初は、中学生から農家民泊が始まりましたが、今では高校生、大学生も農家民泊を利用してくれるようになりました。

現場のエピソードから見えてくるもの

- 修学旅行生がバスで寝ない！宿のある言葉
→感動は人の行動を変える
- 暖かい雰囲気と言わせた言葉。
→他人を受容れるやさしさ
- あの言葉が受入を続けるきっかけ！
→受入側にも起こる心の活性化

5. 農家民泊を社会人向けに応用

この農家民泊、私が思ったのは、大人にも多分いい経験になるだろうということです。しかし、バスツアーで農家に泊まりましょうといっても、どんな人が来るかもわからないし、お客さんが集まるかもわからないという葛藤もありました。そんな時に、今のメンタルハピネスとメンタルタフネスプログラムに行き着くきっかけになったことが、6年くらい前にありました。

平成22年(2010年)、東京大学教育学部社会教育学演習で、牧野先生とその学生たちが社会調査実習で飯田市を訪れて、民泊をしました。その時、牧野先生から聞いてなるほどと思ったことがありました。先生は、飲み会を農家の皆さんと行った時、学生たちは頭がいいし、ちゃんとしているのですが、

中には雰囲気を読まないことを口走ることもあり、先生は飲み会の度に相手を怒らせるのではないかとひやひやしていたそうです。ある時、学生が農家の人に対して、「うさんくさいですね」と言ったそうです。いきなり「うさんくさいですね」と言われたら普通は怒ります。その時、農家の人たちの反応が、「うさんくさいだと？」とでかい声で言った後に、「お前おもしろいこと言うな、もっといろんなこと言ってくれ」と言って、直ぐに受け入れてくれたそうです。この姿を見て、ここに生きる人たちは、如何に自分の生き方や地域に誇りを持ち、許容する広い心を持ってやっているんだ、それは地域に根差した人間形成がなせるわざではないかと、牧野先生は感銘を受けたそうです。

実際、学生たちは2泊して戻った際、自分たちが認められたということ、仲間に入れてもらえたこと、そのことに対するすごい心地よさを覚えて帰ったそうです。翌年、牧野先生は、自分のところの学生がこれだけ変わるのであれば、もしかしたら社会人、大人の人たちにとっても、農家を絡めたようなプログラムは有効ではないかと思っていたようで、リストラされたり、あるいは精神疾患とか、色々なことで世の中に対して閉塞感があり、孤立して、生きにくいと感じている方たちに、もう一回人生を切り開いてもらう、あるいは客観性を持ちながら違う世界に向かってチャレンジしてもらう、そんな機会となる「人生リバイバルプログラム」をやろうと考えました。その時、しんきん南信州地域研究所、飯田市、わが社も含めて協力する形で、平成23年(2011年)に首都圏から19人の人たちに来てもらったセミナーを開催しました。

内容は、民泊して1泊2日で終わりでなく、まず東大の研究室で1泊2日のセミナーを行いました。社会と人、あるいは人を人であらしめた言葉、それがいかに作用しなくなって人は孤立していく、自分の価値はどこに見いだすのか、そのようなメカニズムを色々な方から話を聞きます。翌週に2泊3日、飯田で民泊の実地研修を行います。翌週、今度はそれを受けてまとめのセミナーを1日行うということで、平成23年(2011年)11月18日から12月3日までの2週間の中で3回を行いました。

アンケートの分析から、他者との関わりの大切さを認識した受講生が多く、農業体験を通じて働くことの意義を再認識し、充実感あふれた違った日常を体験できたという受講生が多く見られました。新しい職業観を感じたり、新しいことに

チャレンジしたくなった受講生も半数以上いたということですから。

農家民泊を社会人向けに応用

2010年に東京大学教育学部社会教育学演習の調査実習で農家民泊を体験した学生が、人と関わることの楽しさ、人に認められることの嬉しさを感じた学生の変化に指導教授が感銘

自分の存在意義に疑問を持ち、生きづらさを感じている中高年を対象に「人生リバイバルプログラム」を東京大学大学院教育学研究科が主催し、飯田市、しんきん南信州地域研究所及び南信州観光公社が協力する形で2011年11月に首都圏在住の19名の参加者により実施

6. メンタルタフネスプログラム

正直な話、精神疾患に陥ってしまった方たちを劇的に改善させることを事業として行うのは、非常に難しい部分があり、専門性も相当求められます。また、地域の方たちをそれに巻き込みながらやることは、まだ尚早かなと思っていました。しかし、それをこうした形にならないように未然予防として、「メンタルタフネス」という考えで、タフネスとは柔軟でしなやかで強くする、そういう腰の強い、粘り腰のあるメンタルを獲得する、あるいは自分で育てるプログラムが必要だろう、それで新たな市場が開けるだろうと思いました。平成 23 年(2011 年)頃に厚生労働省では精神疾患を、それまでの四大疾病(がん、脳卒中、急性心臓疾患、糖尿病)に加えて、五大疾病としました。これが「ストレスチェック」の法制化、施行に繋がっているのかなと思います。

メンタルの不調で1ヶ月以上休養したり欠勤している社員が63.5%の企業にいるという統計があります。サンプル数が251ですので、全国ではありませんが、首都圏の会社ではそういうケースもあるということです。そうすると、メンタルタフネスのプログラムが有効になると思っています。

「メンタルタフネス」は、私が考えた言葉ではありません。「渡部卓さん」という方です。たまたま、この方のインタビュー記事を見て知りました。新型うつとか職場うつが、もちろん個人・家庭もそうですが、企業を悩ましています。その一因としてIT化があります。それが進み、コミュニケーションの場が減ってきた。昔は上司と部下の関係ももっと密接で、あるいは顧客との関係も密接で、対面で会って色々なことを勉強しながら、つらい思いもしながら、だんだん練れて精神的にも強くなり、あるいは色々な引き出しを増やしながら人

材育成ができていたわけです。IT化でスピードが求められ、間違いも許されない。仕事から帰っても追われ、それを個人の能力に全部任せてしまうには、余りにも個人の対応力に差があるということです。結果として新型うつとか職場うつが増えてきている一因であると記事を見たことです。そこで、渡部さんに会いました。私もこのような体験型のプログラムを配置して、企業の人材育成に役立てられないかなと思っていましたと話した時、「メンタルヘルス」という言葉を使うと、自分は病気であると思うから、そうではなく「メンタルタフネス」という言葉がいいぞということを指南いただきました。渡部さんも使っていた言葉ですが、それはいいなと思いました。「タフネス」ですから、自己を肯定して、同時に他者も理解して、それを養うのは実践的な経験値、頭でわかっているのではなく、実際の人と交流して、そこで得られる経験値、それを高めて、それで自分の引き出しを増やして、しなやかな心を育むということは、メンタルも強くして、しなやかにしていけるのではないかと考えたわけです。

昨年、「メンタルハピネス」の仲間に入れさせてもらった時、それを拡販するやり方がないかと考えました。私は、企業で色々な研修を行い、人材育成に役立ててもらいたいと思い進めましたが、一方で、個人で参加できる、少人数のグループで参加できる、そのような「メンタルハピネス」でも有効だろうなと思いました。私が提案したのは、たまたま渡部さんに相談に行った時に、「森の癒し効果」は高く、森林セラピストの力は大きいことを知りました。南信州にはフォレストアドベンチャーが昨年オープンし、自分が自然に置かれた中で、危機を認識して、それを回避するために一歩二歩を踏み出すことはすごい自信に繋がります。その場所としてフォレストアドベンチャーはいい場所で、森が持つ癒し効果、それも近接したところに「およりての森」があり、森林セラピー基地にも認定されています。コミュニケーション能力では農家民泊、食への関心を高め理解を深める方もいるため、それらを組み合わせで提案しました。

それとは別に、当社して取り組んでいるのが、企業の人材育成です。その部分に民泊や色々な体験活動を絡めた形で進めていきたいと考え、5~6年くらい前から飯田市にゆかりのある社長や要職を務めている会社を20社近く回りました。その人事担当者からは、口を揃えていい企画ですが、それに人を割けるほど余裕はないと言われています。お金の問題で

はなく、職場から1週間近く5~10人と出すことはできないとのことです。そうではなく人事研修制度の中に、この企画を入れてもらおうとしています。自分たちでこれを売り込むのは、信頼性を含めなかなか難しい状況であったため、今年から人材教育会社とパートナーシップ(ビジネスサクセスストーリー社)を組みました。40歳くらいの社長さんですが、優秀で色々なメーカー、ホテル、水産業等の人事研修等も請け負っています。この方が言っているのは、今の若い社員の皆さん、若い世代は、直ぐに「答えは何ですか」と聞くことを指摘しています。どういうことかという、インターネット等で、色々な情報が直ぐに取れるため、浅い知識は直ぐ得られます。ついついそのノリで「答えは何ですか」と聞きたがるそうです。それまでのプロセスを大事にせず、その尊さを経験的に養ってきていない。社会の問題もあるかもしれません。SNSで、がんじがらめにされ、何をすることも必ず人の目を窺いながら、おびえながら行うため、会社に入っても思い切った、失敗を恐れずチャレンジしろなんて言うてもできない。逆に、そういうことにならないようにと、上司や先輩が先回りしてどんどんやってあげることも多いそうです。もちろん、全部がそうではないと思います。このところの新入社員研修では、新入社員の皆さんが口をそろえて言うのは、3~4年くらい様子見で、それから本気になりますと言う人たちがいっぱいいるそうです。いつ本気になるのか。そのくらいおっかなびっくりというか、世の中が許容性を失っているというか、大らかさを失っているのかも知れません。ですから、それに抗うものは何かという、**「個人のメンタルタフネス」を高めること**だと思います。そのための経験、体験値を高める。それが、この状況を打破していくものになるのではないかと、お互い意気投合し、ビジネスサクセスストーリーのホームページで当社の研修プログラムを販売してもらっています。

メンタルタフネス強化プログラムの必要性

5大疾病とは？

→ガン、脳卒中、急性心臓疾患、糖尿病に加えて、2011年に厚生労働省が精神疾患を都道府県の医療計画に反映させることを決定

メンタル不調で1ヶ月以上の休業・欠勤をしている社員の存在

→63.5%の企業(252社/2010年労務行政研究所)

新型うつ、職場うつが個人や家庭、企業を悩ます社会

→IT化が進みコミュニケーションの場が減り、個人の対応力の違いが顕著に



自己肯定と他者理解の力を養う実践的経験値を高め、しなやかな心を育むことが予防につながる

メンタルタフネス強化プログラムの拡販に向けて

・少人数で参加できる健康向上プログラムとして

森の癒し効果と心と体と自然との一体感を活用

→フォレストアドベンチャー、およりの森

コミュニケーション能力の活性化→農家民泊

食への関心を高め理解を深める→シニア野菜ソムリエ講習

・企業の人材育成プログラムとして

→人材教育会社とのパートナーシップ

~Business Success Story社~

7. メンタルハピネスについて

三遠南信地域の連携を踏まえ、メンタルハピネスの推進について、私なりの考え方を申し上げたいと思います。三遠南信では、東三河、遠州という知名度は、南信州に比べて圧倒的に高く、個人レベルで参加できるようなプログラムをこれからは磨きをかけて合理化して、メンタルハピネスという考え方を広めること、それをぜひ進めていきたいと思っています。旅や観光からある程度脱却して考えた方がいいと思います。「メンタルハピネス」という言葉が独り歩きするような、そんな取り組みにしていけるといいのかなと思います。そのために、その旗印となるようなものをつくっていく必要があります。「メンタルハピネス」という言葉もそうですが、リハビリ旅行等、それを積み重ねていくことで価値も高まっていくと思います。

健康志向では、一日二日で健康を意識することが、少し無理があるのかなと思います。やはり、三~四日くらいは最低かけて行うことになった時、三遠南信地域は非常にそれぞれ特色もあるし、距離感的にも丁度良い距離感で、回遊型の設定もできると思っています。

協議会が今日を機に執行していくと思いますが、情報発信力の価値をより高めていく中で、リハビリ旅行の話がでましたが、これは練馬のリハビリセンターと昼神温泉という2者がうまくタイアップして進めました。協議会は、全体の情報も把握し、それを問い合わせがあったときにマッチングできるような、そんな機能が持てると有効ではないかと思っています。

とにかく、それぞれの地域で「メンタルハピネス」が三遠南信発信で広く世の中に認知されるような事業になっていくと、本当に明るい未来が開けると思います。また、経済産業省が

この事業を支援した価値も上がると思いますので、ぜひ頑張っていきたいと思っております。ご清聴いただきまして大変ありがとうございました。

三遠南信地域連携によるメンタルハピネスの推進

- ・東三河、遠州の全国的な知名度の高さを活かして、個人レベルで参加できる各種プログラムの豊富化と充実を図り、メンタルハピネスの認知度の向上と効果の浸透を目指す。
- ・旗印となるような企画商品（ツアー）を開発し、実行することで、メンタルハピネスの価値を高める。
- ・健康志向ツアーは3～4日の期間設定の方が内容や効果が深まるため、三地域の特徴を活かした回遊型の設定が可能。
- ・協議会の情報発信力を高め、リハビリセンターと昼神温泉といったマッチングの契機を作る。